

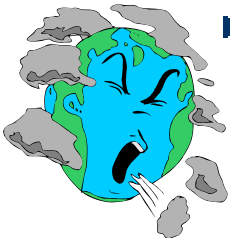
## Kisa yo rele opresyon?

Opresyon se yon maladi ki afekte poumon w.

Granmoun ak timoun toude ka gen opresyon. Pa gen remèd ki geri opresyon. Men se yon maladi ki ka sou kontwòl.

## Ki sentom opresyon?

Sentom opresyon yo se:



- ▶ souf ki wo
- ▶ touse
- ▶ lestomak ap sifle
- ▶ pwatrin sere

## Kisa yo rele yon kriz opresyon?

Pandan yon kriz, poumon yo vin anfle. Kantite lè ki antre epi sòti nan poumon yo vin diminye. Sa ki fè gen anpil flèm ki vin bloke poumon yo ki fè moun nan pa ka respire byen sa ki bay yon kriz opresyon. Kriz opresyon yo ka mwayen oswa grav.

## Kisa ki lakòz yon kriz opresyon?

Yon bagay ki fè w vin gen yon kriz opresyon rele yon **deklanchè**. Yon **deklanchè** se yon bagay ki irite oswa ki twouble poumon ou.

Ekzanp sa ki deklanche opresyon:

**Bèt ki gen plim sou yo**      **Limon**

**Pousyè flè**      **Ti pousyè fen**

**Ravèt**      **Lafimen sigarèt**

**Grip ak refwadisman**      **Tanperati frèt**

Pale ak doktè w pou w konnen kisa ki koze kriz opresyon ou yo.

## Kouman mwen ka kenbe opresyon mwen an sou kontwòl?

Medikaman pou opresyon yo vini sou de fòm:

**soulajman rapid** ak kontwòl pou yon **tan ki long**. **Medikaman soulajman rapid yo** kontwole sentom opresyon yo. **Medikaman ki kontwole opresyon pou yon tan ki long** redwi kantite kriz ou genyen. Ou ka pran medikaman kont opresyon w la lè w pran:

- **yon aparèy pou ede moun respire “nebulizer”,**
- **yon ponp ki gen yon poud ladan (DPI)**
- **yon ponp ki mezire medikaman ki pou pèmèt respirasyon fèt (MDI)**
- **grenn oswa siwo pou bwè.**



Yon **Nebulizer** se yon machin ki dispansè medikaman pou konbat opresyon sou fòm vapè.

Yon **DPI** se yon ponp ki ba w yon dòz medikaman ki kalkile sou fòm yon poud. **MDI** a se fason ki pi fasil, pi rapid, pi komen pou pran medikaman opresyon. **MDI** la se yon ponp ki gen medikaman pou respire. Medikaman opresyon yo konn bay malèz. Mande doktè w ki malèz medikaman w la ka bay.

## Opresyon ak Timoun

Si pitit ou a kòmanse touse apre li sot kouri oswa lè li ap kriye, di doktè w la sa. Se ka sentom opresyon. Gen timoun ki gen opresyon lè yo piti, epi lè yo grandi opresyon an ale. Si w gen timoun ki ale lekòl epi ki gen opresyon, tanpri fè lekòl la konnen sa. Mande yon **Fòm Medikaman** epi bay yo yon kopi **Plan pou atake Opresyon an**. Konsa si pitit ou a gen yon kriz opresyon pandan li lekòl, pwofesè a oswa enfimyè lekòl la pral konnen kisa pou li fè pou li ede pitit ou a.

## Ki plan pou atake opresyon an?

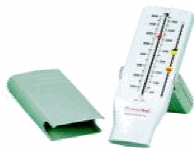
Plan pou atake opresyon an ede ou menm ak pitit ou kenbe opresyon an sou kontwòl. **Plan pou atake**



**opresyon** fè w konnen kisa pou w fè lè ou menm ak pitit ou a gen sentom oswa gen yon ijans.

Doktè w dwe ranpli **Plan pou atake opresyon an**. Plan an gen twa zòn: yon zòn wouj, yon zòn jòn ak yon zòn vèt. Zòn vèt la fè w konnen ke w ap respire **byen**. Zòn jòn nan fè w konnen ke w ka gen sentom opresyon. Zòn wouj la se zòn danje a. Chache sekou, **rele 911**. Rele doktè oswa ale kay doktè epi mande yon **Plan pou atake opresyon an**. **Tout timoun dwe gen yon Plan pou atake opresyon**. Pou ede w kenbe opresyon w sou kontwòl, ou dwe gen yon **“Peak Flow Meter”** (aparèy ki mezire respirasyon an).

Yon “peak flow meter” se yon aparèy ki mezire si w ap respire byen. Mandè doktè pou li sèvi ak yon “peak flow meter”.



## Sonje:

1. Mandè doktè w la ki medikaman ki pi bon pou ou epi pran li jan doktè a mande.
2. Toujou gen medikaman ou ak ou.
3. Konnen kisa ki deklanche yon kriz epi rete lwen yo.
4. Konnen ki lè epi kouman pou trete sentom opresyon w yo.
5. Gen yon plan pou atake opresyon an.
6. Sèvi ak yon aparèy ki mezire si w ap respire byen

Swiv ti règ senp sa yo epi ou ka gen opresyon w la sou kontwòl epi ou ka viv yon vi an sante.

### Pou plis enfòmasyon sou opresyon rele:

Fondasyon Amerik sou Opresyon ak Alèji nan 1-  
**800-727-8462**

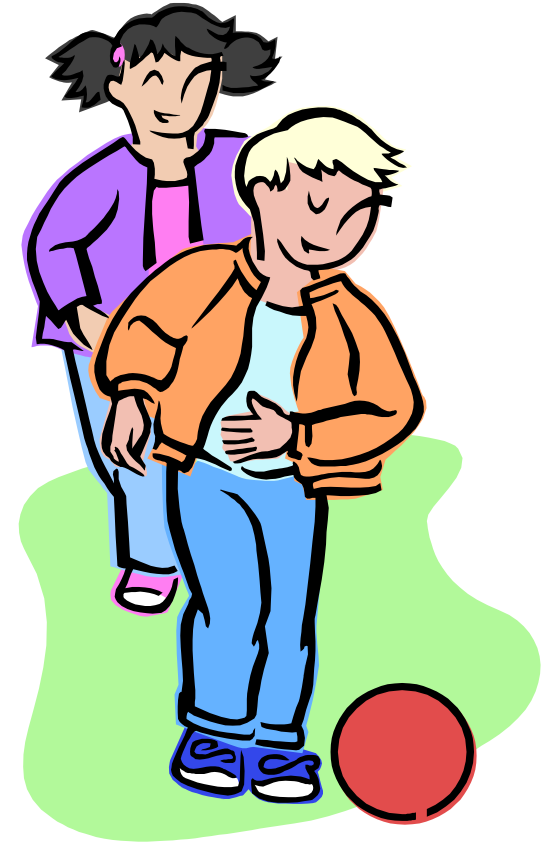
Pwogram AsthmaPlus MetroPlus Health Plan  
**1-800-579-9798**

Ou pa dwe sèvi ak enfòmasyon ki sou feyè sa a pou ranplase swen medikal epi pou ranplase konsèy doktè w. Ka gen chanjman nan tretman doktè w ka rekòmande w depandan de enfòmasyon li gen sou ou.

**MetroPlus Health Plan**  
160 Water Street, New York, NY 10038  
Enfòmasyon pou Manm:  
1-800-303-9626

Pou plis enfòmasyon sou MetroPlus Health Plan:  
1-800-475-METRO

## VIV AK OPRESYON



 **MetroPlus**  
Health Plan

Living with Asthma - HAITIAN CREOLE